



Treinamento
Acidentes no Trabalho:
foque na prevenção!



Parceiros
Ações combatem à
Covid-19 no Shopping



Saúde
Lavar as mãos: ato
que deve ser mantido



Pão de queijo com rúcula
Saudável combinação
para você saborear



Igualdade: DIREITO DE TODO SER HUMANO!

Várias manifestações ocorreram em junho em decorrência do assassinato de um homem negro por um policial, nos Estados Unidos. A comoção mundial gerada pelo caso nos meios de comunicação também fez com que outros crimes violentos envolvendo racismo e intolerância ganhassem repercussão no Brasil. Tudo isso revela a necessidade de se promover ações que promovam a igualdade entre as pessoas. Não dá mais para aceitar, numa era de grande avanço tecnológico, que alguns continuem a pensar e agir como se vivessem em tempos primitivos, quando não havia respeito ao próximo e acesso ao conhecimento. Racismo é crime e assim deve ser tratado. O iP preparou uma matéria que fala de igualdade e das ações da Paineiras na promoção de uma sociedade em que todos tenham as mesmas oportunidades. **página 06**



Trabalhamos com pessoas e procuramos sempre garantir a segurança e saúde de nossos colaboradores”

Nathalia Tiemi Ueno
CEO - Diretora Executiva do Grupo Paineiras

A cada dia, a Paineiras intensifica e cria medidas que visam garantir a segurança e a saúde dos colaboradores. Essas ações envolvem as pessoas, fazendo-as participar ativamente de diversas medidas preventivas realizadas continuamente. A Paineiras incentiva, por exemplo, as atividades da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, que promove a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. Em todos os treinamentos ou nos mais diversos serviços prestados, a prevenção é estimulada e monitorada a cada minuto, seja pela orientação e acompanhamento técnico, seja pela promoção do uso constante dos EPI – Equipamentos de Proteção Individual. A Paineiras ainda mantém um atuante SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho, que supervisiona e aplica diversas ações em prol da prevenção. Faça como o Grupo Paineiras e priorize sempre a segurança!



www.paineiras.com.br

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras e é destinada aos seus colaboradores e clientes

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589
Vila Júlia • cep 08551-000 • Poá/SP

Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Humberto Feitosa
Maria Aparecida Shiraishi

Comercial • Tel.: 11 3538-2145
comercialprivado@paineiras.com.br

Jornalista Responsável
L. C. Galvão Júnior Mtb 25.492
Tel.: 12 99771-3842

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



Acidente do trabalho: ESCOLHA A PREVENÇÃO, SEMPRE!

Há um ditado que garante: “prevenir é melhor que remediar”. Segundo essa sabedoria popular, precaução nunca é demais e, no caso dos locais de trabalho, manter a segurança a partir deste princípio é um dever de todos. É por isso que existe uma data que chama a atenção para o assunto: o Dia Nacional da Prevenção de Acidentes no Trabalho, que ocorre em 27 de julho.

A importância desse tema é incontestável. Levantamento feito pelo Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho entre os anos 2012 e 2019 revelou que, em média, um acidente de trabalho é registrado no Brasil a cada 49 segundos. A conscientização e a capacitação dos trabalhadores são, neste caso, as melhores ferramentas para prevenir acidentes.

As empresas têm feito seu papel, mas é fundamental que cada trabalhador esteja convicto que a prevenção deve ser constante, em todas as tarefas, por mais simples que elas possam aparecer. É essencial lembrar sempre que o menor descuido acarreta os maiores problemas e que todos perdem quando ocorre um acidente: empresa, trabalhador e a sociedade. Por isso que, ao prevenir acidentes, todos ganham. Pense nisso sempre que começar uma atividade!



EQUIPE ATUA NA PREVENÇÃO DA COVID-19

NO SHOPPING PARQUE DA CIDADE

Situado na Avenida das Nações Unidas, 14401, Chácara Santo Antônio, zona sul da cidade, o empreendimento voltou a receber consumidores de segunda à sábado, das 16 às 20 horas. Os profissionais da Paineiras participam dessa retomada, redobrando os cuidados com a limpeza e higienização antes, durante e após o fechamento das lojas. Dentre as ações feitas está a termonebulização, ou seja, o uso de equipamento que aplica, de forma direcionada, bactericida que elimina o Novo Coronavírus. A equipe supervisionada por João Eduardo Gama Correa ainda atua na entrada do shopping, fazendo a aferição da temperatura e orientando às pessoas a limparem os pés no tapete sanitizante e a usarem álcool em gel nas mãos. A solicitação para o uso das máscaras, dentre outras orientações, também é feita pelos colaboradores.

Quer assistir como se entra no shopping com tranquilidade e segurança com a Paineiras?

Acesse: <https://www.facebook.com/watch/?v=870170390142209>



O QUE DIZ NOSSO CLIENTE...

“Estamos muito satisfeitos com os serviços da Paineiras, não só pela qualidade do serviço prestado, mas pelo suporte que é dado ao empreendimento. Há todo um compromisso em fazer uma coisa boa; fazer com que o trabalho ocorra de maneira correta. Nossa experiência foi muito positiva. Saímos de uma realidade muito ruim e optamos pela Paineiras, uma empresa que tem compromisso de gente grande; coisa de primeiro mundo. A gente está muito satisfeito. O serviço de termonebulização foi uma solução trazida pela própria Paineiras para desinfecção das áreas comuns do shopping. Nós estamos executando, regularmente, todos os dias, esse serviço. Esperamos que isso ajude na prevenção e combate ao Novo Coronavírus e que a gente tenha dias melhores depois que passar essa agonia”.

Raul Costa de Menezes Filho - Gerente de operações do Shopping Parque da Cidade



PALAVRA DE NOSSA GENTE

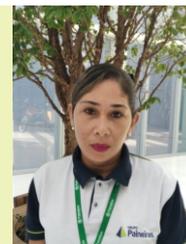


“É bem produtivo nosso dia e, nessa época de pandemia, redobramos a atenção. Cuidamos de tudo com o dobro de carinho e usamos EPI para nossa segurança e das outras pessoas. Estava desempregada e agradeço muito a Paineiras que me deu essa oportunidade.”

Ana Claudia Carvalho Santos – Auxiliar de limpeza / 4 meses de Paineiras

“Nunca tinha trabalhado num shopping. É uma experiência produtiva e estou gostando bastante de trabalhar aqui. É um lugar totalmente diferente, pois tenho mais contato com as pessoas. Estamos focados no trabalho e fazendo nossa parte para deixar tudo o mais seguro possível.”

Joselma Bezerra da Silva – Auxiliar de limpeza / 4 meses de Paineiras



“Faço a termonebulização no shopping, mas antes tive um treinamento para executar o serviço. Uso todos os EPI: máscara, macacão de proteção, luvas; e aplico o produto com todo cuidado. Estou satisfeito. É um trabalho que ajuda a acabar com essa doença que faz tanto mal”.

Renato Rosa de Miranda – Ajudante geral / 4 meses de Paineiras

“Nossa turma é bem engajada e unida. Ajudamos a entregar um shopping ainda mais limpo e pronto para receber as pessoas com toda a segurança. É um serviço gratificante. Assim como cuidamos de nossa família, a gente cuida dos outros. Agradeço a Paineiras pela oportunidade.”

Maria Cristina Menegon – Encarregada / 4 meses de Paineiras



Vidas negras importam: somos todos iguais!



No dia 27 de maio, George Floyd, um homem negro de 46 anos, foi morto em Minnesota, nos Estados Unidos, logo após ser preso pela polícia. Tudo foi gravado por pessoas que flagraram um policial branco usando o joelho para asfixiar George, que tinha sido imobilizado minutos antes da detenção. O caso teve destaque e gerou uma onda de indignação em vários países. Devido à repercussão mundial, várias ocorrências envolvendo racismo e a morte violenta de pessoas negras, inclusive no Brasil, tiveram também notoriedade.

A morte de George Floyd gerou, nos Estados Unidos, o movimento #BlackLivesMatter, que em português significa “Vidas Negras Importam”. O fato revigorou uma discussão muito necessária na atualidade: a compreensão de que todas as pessoas são iguais! Isso significa que não deve haver distinção por causa da cor da pele, da religião, da opção sexual, da ideologia política, da classe social e econômica, da cultura, da limitação física ou intelectual ou por qualquer outra diferença existente entre os indivíduos. Na verdade, todas as vidas importam e nenhuma é mais valiosa ou importante do que a outra.

Esse assunto é tão sério que muitos países criaram leis que frisam a importância da igualdade. Na Constituição do Brasil, o tema está presente de forma bem clara, no artigo 5º: “Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País, a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade”.

Defender o fato de que não pode haver qualquer tipo de distinção entre as pessoas é um compromisso que cada cidadão deveria compreender e assumir. O respeito às diferenças, à promoção da tolerância e a luta contra tudo que oprime, separa, marginaliza e discrimina são contribuições essenciais à busca por uma sociedade mais justa e igualitária. Não é mais cabível admitir ou se calar à perda de vidas por conta da violência, do preconceito, do racismo e de toda forma de mal que abala a humanidade.

Grupo Paineiras: na defesa intransigente da **IGUALDADE**



Os recursos humanos, ou seja, as pessoas, são a principal riqueza que uma empresa possui. É exatamente assim no Grupo Paineiras. Afinal, de nada valem prédios, veículos, equipamentos ou qualquer outro bem material se os indivíduos não são valorizados e tratados de forma igual. Desde que ingressa na empresa, cada colaborador é estimulado a avançar e recebe, ao longo da carreira, as mesmas oportunidades. Não há qualquer tipo de distinção. Todas as pessoas são encorajadas a seguir pelo caminho do sucesso e da realização pessoal e profissional. Há uma série de evidências que comprovam o compromisso da Paineiras com a promoção da igualdade. Destacam-se, dentre elas, as diversas possibilidades de treinamento, a participação em programas para avanço na carreira e o apoio constante oferecido pelos diversos setores da empresa, que atuam de forma integrada no apoio aos colaboradores. Preservar e estimular a saúde e segurança e incentivar a busca contínua pela qualidade nos serviços prestados são outras ações que promovem aqueles que trabalham na Paineiras. É por tudo isso e muito mais que é fácil encontrar pessoas satisfeitas e motivadas a fazer o melhor na empresa.

Datas comemorativas INCENTIVAM A LUTA CONTRA O PRECONCEITO



Três datas fazem, neste mês, referência à luta contra o racismo. A primeira é o Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial, que ocorre em 3 de julho e estimula à compreensão de que todas as pessoas têm seus direitos garantidos e que devem lutar contra as práticas de racismo que, aliás, se tornaram crime inafiançável sujeito à pena de prisão. Já 18 de julho é o Dia Internacional Nelson Mandela, líder negro que venceu o “Apartheid”, regime de segregação racial que vigorou na África do Sul a partir de 1948 e que separava negros e brancos. Mandela, que mais tarde virou presidente de seu país, disse em sua autobiografia “O longo caminho para a liberdade”, publicada em 1994 que “ninguém nasce odiando o outro pela cor de sua pele, ou por sua origem, ou sua religião. Para odiar as pessoas precisam aprender, e se elas aprendem a odiar, podem ser ensinadas a amar”. A prática desumana do racismo também é combatida por outra data que poucos conhecem: o Dia Internacional da Mulher Negra, instituído por lei em 25 de julho e que combate à violência e a desigualdade que as mulheres negras enfrentam na sociedade. Os três eventos lembram, acima de tudo, que o racismo ainda se mantém forte e, por isso, não deve ser tolerado, mas combatido. Denuncie e nunca se cale. Racismo é crime!

Lavar as mãos: hábito que não pode mudar após a pandemia



Uma das formas de prevenção contra o Coronavírus é manter as mãos sempre limpas e, para isso, deve-se usar água e sabão durante 20 a 40 segundos ou, na falta desta opção, usar álcool em gel 70% para higienização. Essa recomendação sempre foi muito valiosa à saúde, porque é pelas mãos que muitas doenças são contraídas. Elas são a parte do corpo que mais tem contato com superfícies e pessoas. Sem o indivíduo perceber, as mãos contaminadas tocam os olhos, o nariz e a boca várias vezes ao dia. É assim que os vírus e bactérias são também facilmente transmitidos e contagiam quem não está doente.

Lavar as mãos é uma ação simples que exige cuidado e deve ser feita com frequência. É preciso usar água limpa e sabonete e lavar integralmente toda a superfície da mão, iniciando pelas palmas, cuidando das pontas dos dedos, do espaço entre os dedos, do dorso da mão e chegando até a região do punho. As unhas não devem ser esquecidas e, por isso, precisam ser mantidas aparadas e limpas. Quem usa unhas compridas necessita higienizá-las com ainda mais atenção, principalmente embaixo delas.

Neste período de pandemia, aconselha-se lavar a mão ou usar álcool em gel toda vez que se tocar algo, alguém ou alguma superfície. O distanciamento social implantado no início da pandemia foi útil para que muitas pessoas não contraíssem a Covid-19. Mas com a retomada de muitas atividades, o risco tornou-se maior porque há mais contato entre as pessoas. Lavar as mãos e usar constantemente as máscaras são medidas que não devem ser dispensadas nessa nova situação em momento algum e, quando tudo passar, continue lavando as mãos.

Sua saúde agradece!

DICAS ÚTEIS PARA PREVENÇÃO DA COVID-19

- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- No dia a dia procure manter distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Tenha um comportamento amigável, sem contato físico.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças. Tenha o mesmo hábito com as compras antes de armazená-las.
- Quando voltar da rua, antes de entrar em casa, retire os sapatos ou chinelos.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, cinemas, teatros, shoppings, shows e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.

Fonte: Ministério da Saúde

VOCÊ SABIA...



Que 8 de julho é o Dia Mundial da Alergia? A data alerta sobre a importância do tratamento de alergias, que causam perda de qualidade de vida e, em casos graves, podem levar à morte. Segundo dados da OMS - Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% da população no Brasil possui algum tipo de alergia, sendo que os mais frequentes são as alergias respiratórias, como a rinite e asma. A alergia é uma reação de defesa do organismo que ocorre de forma exagerada contra agentes externos, como os ácaros (organismos visíveis pelo microscópio) encontrados na poeira. Existem também alergias de contato, de alimentos e urticárias. Buscar orientação médica e evitar a automedicação, além de manter os ambientes limpos e arejados, são condutas que ajudam a combater as alergias.

CANTINHO DA LEITURA

Consumir alimentos saudáveis é uma forma eficaz para manter a forma e garantir mais saúde. Outra medida importante é informar-se. Essa é a intenção do livro “Nutrição e sabor: dicas e receitas para o dia a dia”, desenvolvido a partir de um projeto de extensão do Departamento de Nutrição do campus central da UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Além de conteúdos sobre alimentação saudável, a obra apresenta receitas nutritivas, baratas e fáceis de fazer.



Clique e faça o download

<http://www.fao.org/3/ca4694pt/CA4694PT.pdf>



Pão de queijo caseiro com talinhos de rúcula

RECEITA DO MÊS

É muito gostoso no inverno apreciar um pão de queijo bem quentinho com café. Mas já pensou em incrementá-lo com talos de rúcula? Rica em vitamina A e C, a verdura tem fibras, proteínas e minerais como o potássio, ferro e enxofre. A rúcula contém poucas calorias e seus talos, que são jogados fora na maioria das vezes, também possuem todos os nutrientes da planta. Acompanhe, a seguir, uma receita que aproveita toda essa riqueza:

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1 ovo e meio; | 3 colheres de sopa de óleo |
| 1 xícara de leite; | 1 xícara de talos de rúcula picados |
| 2 colheres de chá de sal; | 1 xícara de queijo parmesão ralado |
| 1 xícara de polvilho azedo; | 2 xícaras de queijo meia cura ralado |
| 2 xícaras de polvilho doce; | |

Modo de preparo:

Misture numa vasilha os polvilhos e o sal. Enquanto isso, numa panela, ferva o óleo e o leite e despeje sobre os polvilhos. Depois de obter uma massa homogênea, deixe-a esfriar para, então, adicionar o ovo. Acrescente a mistura dos queijos e os talos de rúcula à massa e, em seguida, faça bolinhas com cerca de 40 gramas e às disponha nas assadeiras. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 18 minutos. Rende 30 porções.

**ATENÇÃO****Informação sobre acidentes de trabalho**

Em caso de acidente ou mal-estar avise seu Supervisor ou ligue para 0800 722 3288

CONVÊNIOS PAINEIRAS

Todos estes convênios abaixo, mantidos com a Paineiras, estão à sua disposição. Usufrua destes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

Parque Aquático Magic City*Suzano, SP*Informações: (11) 4746 5800
ou no site www.magiccity.com.br**Academias Smart Fit**Para todos os detalhes acesse
www.smartfit.com.br**Farmácias Drogasil**Para mais detalhes fale com
seu supervisor ou encarregado.**Faculdade UMC e
Faculdade Braz Cubas***Mogi das Cruzes, SP*Para mais informações sobre
descontos nas mensalidades
dos cursos superiores entre em
contato com o RH da Paineiras**SESC**Mais informações no site
www.sescsp.org.br**Parque Aquático
Thermas dos Laranjais***Olímpia, SP*Mais informações no site
www.termas.com.br ou ligue
no horário comercial para
(17) 3281 8015**Porto Seguro Odontológico**Entre em contato com seu Supervisor
para saber mais sobre o convênioAGORA VOCÊ
PODE IMPRIMIR
O HOLERITE**Você já instalou o aplicativo
Portal Paineiras App em seu celular?**Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames periódicos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para ter o aplicativo é muito fácil: acesse o PlayStore (Android) em seu celular, busque por **Portal Paineiras App**, baixe e instale. Para usuários IOS (iPhone) acesse o site: portal.paineiras.com.brO aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço portal.paineiras.com.br**Mudança de local para
retirada do Bilhete Único**

O colaborador deve retirar o cartão "Bilhete Único" diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

**Perda dos
Vales Alimentação,
Refeição ou Senha**

Em qualquer uma dessas situações é preciso que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.

Telefones Úteis

SPTrans – 156

Cartão BOM – 0800 771 1800

Sodexo – 3003-5083 (Capital e Região)
0800 728 5083 (Outras Cidades)Benefício Social Familiar
0800 773 3738**Datas
dos Benefícios**

Pagamento de Salário – 05/08

Pagamento de VR – 05/08

Pagamento de VT – 07/08

Pagamento de VA – 20/08

**Agosto
2020****O informativo Paineiras pode ficar ainda mais com a sua cara.**O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para galvaojr@uol.com.br ou informativo@paineiras.com.br e, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O informativo Paineiras não é só feito para você, mas também por você!